



专家推荐的科学、实用、全面的孕育指南

十月胎教

全程指导

Shiyue Taijiao
Quancheng Zhidao

为您
精心打造的
孕育丛书

李琳 / 编著



轻松胎教 · 十月宝贝胎教计划 · 科学分析胎教注意事项
详细介绍营养胎教方法 · 精心讲解养胎保健事宜

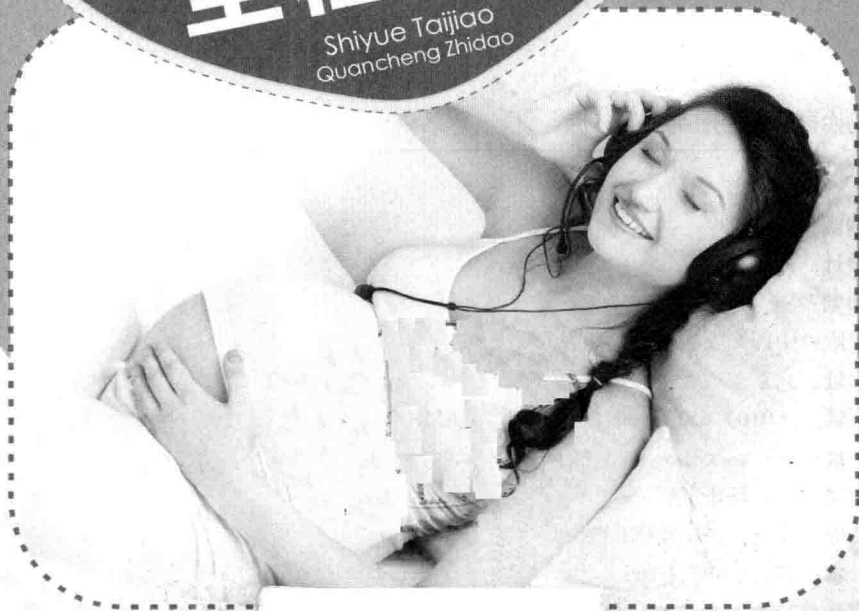


中国妇女出版社

十月胎教

全程指导

Shiyue Taijiao
Quancheng Zhidao



中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十月胎教全程指导 / 李琳编著. -- 北京 : 中国妇女出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5127-0545-6

I. ①十… II. ①李… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第262960号

十月胎教全程指导

作 者: 李 琳 编著

责任编辑: 杨晓璐

封面设计: 翔子设计

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100062

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 22

字 数: 360千字

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0545-6

定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目 录

第一篇 胎教，孕育最聪明的宝宝

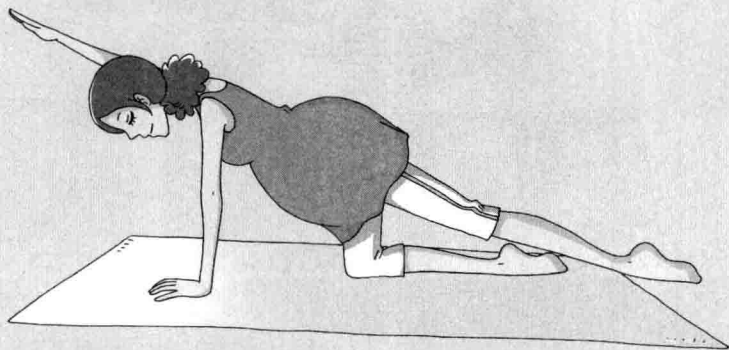
一、正确认识胎教	002
什么是胎教	002
我国古代胎教理论	003
现代主要胎教理论	004
国内外胎教实践	005
胎教的重要意义	006
实施胎教宜注意的问题	007
二、拟定胎教方案	008
如何进行孕前胎教	008
孕早期：如何进行胎教	009
孕中期：胎教的最佳时期	011
孕晚期：胎教的巩固时期	012
孕晚期胎教要注意什么	014
三、走出胎教误区	015
误区一：胎儿没有意识，胎教也没有作用	015
误区二：胎教就是培养天才	015
误区三：胎教就是给宝宝听歌	016
误区四：胎教中忽视胎动的异常现象	016
误区五：忽视光照胎教	017
误区六：胎教只是准父母的事	018
四、胎儿接受教育的能力	019
胎教的先决条件是什么	019
胎儿具有学习能力吗	019

胎儿的大脑是怎样发育的	020
五、胎教为宝宝的未来加分	021
自古就知胎教有益	021
胎教，让宝宝赢在起跑线上	021
接受过胎教的宝宝与众不同	022
胎教能使宝宝更聪明	023
胎教有利于完善宝宝人格	024
10月胎教比10年教育更重要	025
母亲爱思考，宝宝脑子好	025
胎教有利于增强记忆力	025
音乐能激发宝宝大脑功能	026
与胎宝宝玩耍有利于宝宝发育	027
光照胎教有益于宝宝的动作行为发育	027
胎教能促进右脑发育	027

第二篇 优孕——胎教的第一步

一、胎教与优孕	029
胎教与优孕的关系	029
优孕五要素	029
孕前营养胎教三要点	030
孕前运动胎教利于优孕	030
环境因素对优孕的影响	031
女性应为优孕所做的准备	031
男性应为优孕创造的条件	032
什么年龄的父母生出的宝宝最聪明	034
如何选择最佳受孕季节	034
如何选择最佳受孕时机	036
二、遗传与优孕	038
什么是遗传	038

何谓遗传病	039
遗传病有哪几类	039
什么是先天性疾病	039
遗传是胎教的先决条件	040
孕前要进行遗传咨询	040
在择偶之前不妨先调查一下	041
亲上加亲的苦恼	042
孩子长得像谁	044
父母的天赋会遗传给孩子吗	047
哪些疾病传男不传女	047
三、受孕心理与优孕	048
孕前心理准备的重要性	048
孕前心理准备是夫妻双方的事	049
如何做好怀孕的心理准备	050
受孕时的心情很重要	051
四、孕前健康与优孕	052
孕前调养要做到“四养”	052
何时开始进行孕前调养	055
将体重调整到标准范围	055
孕前容易忽视的优孕细节	056
不同体质准妈妈的调养方案	057
孕前常规检查项目	060
孕前特殊检查项目	061
影响怀孕的9种疾病	062

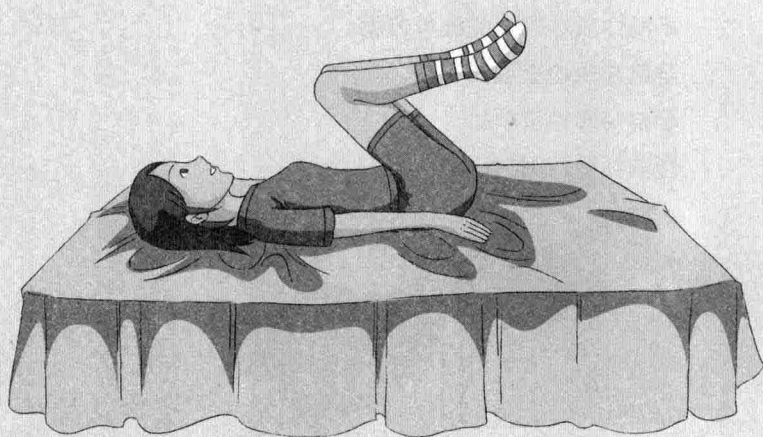


五、孕前胎教禁忌	064
孕前营养胎教禁忌	064
孕前环境胎教禁忌	065
孕前运动胎教宜忌	067

第三篇

胎教方法细细数

一、美味的营养胎教	070
什么是营养胎教	070
营养胎教对准妈妈的好处	070
营养胎教对胎宝宝的益处	071
营养胎教什么时候开始比较好	072
营养胎教中准妈妈应该怎样做	072
对准妈妈有益的零食	073
营养胎教禁忌	075
二、悦耳的音乐胎教	081
什么是音乐胎教	081
进行音乐胎教的主要方法	082
音乐胎教应分段进行	083



音乐胎教注意事项	084
三、优美的语言胎教	085
什么是语言胎教	085
语言胎教何时开始比较好	085
如何进行语言胎教	086
语言胎教的注意事项	087
准妈妈读书有什么益处	088
准妈妈看些什么书好	088
四、舒适的环境胎教	089
什么是环境胎教	089
不良环境对胎宝宝的影响	090
打造适合胎宝宝健康生长的居住环境	092
五、和谐的美育胎教	094
美育胎教的主要内容	094
如何欣赏名著及美术作品	094
为什么要带着宝宝到大自然中去	095
如何进行习惯的培养以及意识诱导	096
怎样和宝宝做游戏	097
怎样对宝宝进行性格培养	097
怎样把握宝宝的性格	097
怎样对宝宝进行行为培养	098
准妈妈应如何去欣赏大自然的美	098
如何进行情趣培养	099
六、轻松的运动胎教	099
什么是运动胎教	099
运动胎教的好处	100
怎样进行运动胎教	101
怀孕不同阶段的运动	104
准妈妈不宜进行的运动	106
哪些准妈妈不宜进行运动胎教	107

运动胎教注意事项	107
七、温暖的光照胎教	108
什么是光照胎教	108
光照胎教的具体方法	108
光照胎教的注意事项	109
八、神奇的意念胎教	110
什么是意念胎教	110
与意念胎教有关的知识	110
适合进行意念胎教的时间	112
意念胎教的具体方法	113
意念胎教与音乐胎教之比较	114
施行意念胎教需要注意的问题	116
九、科学的智力胎教	117
宝宝的智力取决于什么因素	117
准妈妈饮食与宝宝智力的关系	118
准妈妈的求知欲对宝宝有什么影响	118
十、高雅的艺术胎教	119
什么是艺术胎教	119



国外的艺术胎教	119
如何做好艺术胎教	120
艺术胎教的方法	120
何时进行艺术胎教最佳	121
准爸爸、准妈妈如何培养艺术美	123
十一、舒畅的情绪胎教	124
什么是情绪胎教	124
情绪胎教的意义	124
情绪胎教何时开始比较好	124
胎教与孕期情绪的关系	125
准妈妈情绪胎教的方法	126
准妈妈如何调节负面情绪	127
情绪胎教的注意事项	127
十二、柔和的抚摸胎教	128
什么是抚摸胎教	128
抚摸胎教的好处	129
抚摸胎教可帮助宝宝做体操	129
抚摸胎教的方法	130
拍打胎教中的对和错	131
不宜进行抚摸胎教的几种情况	132



一、胎教，准爸爸不能缺席	134
准爸爸与宝宝之间的秘密	134
准爸爸参与胎教，宝宝更聪明	135
准爸爸胎教知多少	135
孕期准爸爸该如何做	136
二、准爸爸胎教方案	138
准爸爸的心理支持	138
准爸爸参与抚摸胎教	139
准爸爸参与音乐胎教	140
准爸爸参与情绪胎教	141
准爸爸参与语言胎教	142
准爸爸参与环境胎教	144
三、准爸爸孕期须知	145
第1个月爱妻须知	146
第2个月爱妻须知	146
第3个月爱妻须知	147
第4个月爱妻须知	147
第5个月爱妻须知	148
第6个月爱妻须知	148
第7个月爱妻须知	148
第8个月爱妻须知	149
第9个月爱妻须知	149
第10个月爱妻须知	150



一、孕1月胎教方案 152

孕1月宝宝的发育 152

孕1月准妈妈的生理变化 152

孕1月营养胎教 153

孕1月胎教食谱 154

孕1月音乐胎教 156

孕1月情绪胎教 156

孕1月运动胎教 157

孕1月有问必答 158

二、孕2月胎教方案 159

孕2月宝宝的发育 159

孕2月准妈妈的生理变化 160

孕2月营养胎教 161

准妈妈营养四忌 161

准妈妈营养误区 161

孕2月胎教食谱 163

妊娠呕吐食疗方 165



孕2月音乐胎教	165
孕2月抚摸胎教	166
孕2月运动胎教	166
孕2月有问必答	167

三、孕3月胎教方案 170

孕3月宝宝的发育	170
孕3月准妈妈的生理变化	171
孕3月营养胎教	172
孕3月饮食安排须知	173
孕3月胎教食谱	173
孕3月情绪胎教	176
孕3月抚摸胎教	176
孕3月运动胎教	176
孕3月有问必答	177

四、孕4月胎教方案 180

孕4月宝宝的发育	180
孕4月准妈妈的生理变化	181
孕4月营养胎教	182
孕4月营养胎教禁忌	182



孕4月胎教食谱	184
孕4月语言胎教	185
孕4月音乐胎教	185
孕4月有问必答	186
五、孕5月胎教方案	188
孕5月宝宝的发育	188
孕5月准妈妈的生理变化	189
孕5月营养胎教	190
孕5月营养胎教禁忌	191
孕5月胎教食谱	192
孕5月音乐胎教	197
孕5月语言胎教	197
孕5月抚摸胎教	198
孕5月有问必答	198
六、孕6月胎教方案	201
孕6月宝宝的发育	201
孕6月准妈妈的生理变化	201
孕6月营养胎教	202
孕6月胎教食谱	203
孕6月抚摸胎教	205
孕6月情绪胎教	205
孕6月语言胎教	205
孕6月音乐胎教	206
孕6月有问必答	206
七、孕7月胎教方案	210
孕7月宝宝的发育	210
孕7月准妈妈的生理变化	211
孕7月营养胎教	211
孕7月胎教食谱	213
孕7月语言胎教	215
孕7月运动胎教	216

孕7月有问必答	216
八、孕8月胎教方案	220
孕8月宝宝的发育	220
孕8月准妈妈的生理变化	221
孕8月营养胎教	221
孕8月胎教食谱	223
孕8月语言胎教	224
孕8月音乐胎教	225
孕8月联想胎教	225
孕8月注意事项	225
孕8月胎教禁忌	226
孕8月有问必答	227
九、孕9月胎教方案	229
孕9月宝宝的发育	229
孕9月准妈妈的生理变化	230
孕9月营养胎教	231
孕9月胎教食谱	232
孕9月抚摸胎教	235
孕9月情绪胎教	235
孕9月美育胎教	236
孕9月音乐胎教	236
孕9月胎教注意事项	236
孕9月有问必答	237
十、孕10月胎教方案	241
孕10月宝宝的发育	241
孕10月准妈妈的生理变化	241
孕10月营养胎教	242
孕10月胎教食谱	244
孕10月情绪胎教	245
孕10月胎教音乐	246

夫妻感情好是胎教的必杀技	246
准爸爸、准妈妈文化修养与胎教的关系	247
孕10月有问必答	248

十一、特殊的待产期胎教 251

待产期准妈妈的运动	251
宝宝产前监护	252
正确认识并消除产前焦虑	253
分娩方式的选择	255
理解顺产的优点和缺点	257
不能自然分娩的准妈妈有哪些	257
剖宫产的优点、缺点比较	259
哪些准妈妈适合剖宫产	260
宝宝有以下情况，可选择剖宫产	261
待产期有问必答	261

十二、巧妙的分娩前胎教 266

分娩前宜吃哪些食物	266
分娩前的准备工作	266
分娩前入院准备	267
准妈妈临近分娩时的心理变化特点	268



准妈妈的分娩心理对宝宝的影响	268
两大方法减轻产痛	269
初产妇临产六忌	272
识别产兆的三个常见特征	273
分娩的姿势有哪些	274
分娩第一阶段的辅助动作	275
分娩第二阶段的辅助动作	276
分娩时的科学呼吸方法	277
分娩减轻疼痛的方法	278
分娩时用力的方法	278
分娩前有问必答	279
 附录一 营养常识	 282
附录二 食品安全	316
附录三 《母婴健康素养——基本知识与技能(试行)》	327
附录四 《女职工劳动保护特别规定》	331
附录五 女职工禁忌从事的劳动范围	333

